

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 75

**Artikel:** Brico : des murs de couleur pour un moral d'acier  
**Autor:** Tschumi, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830512>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# loisirs&maison

## Brico

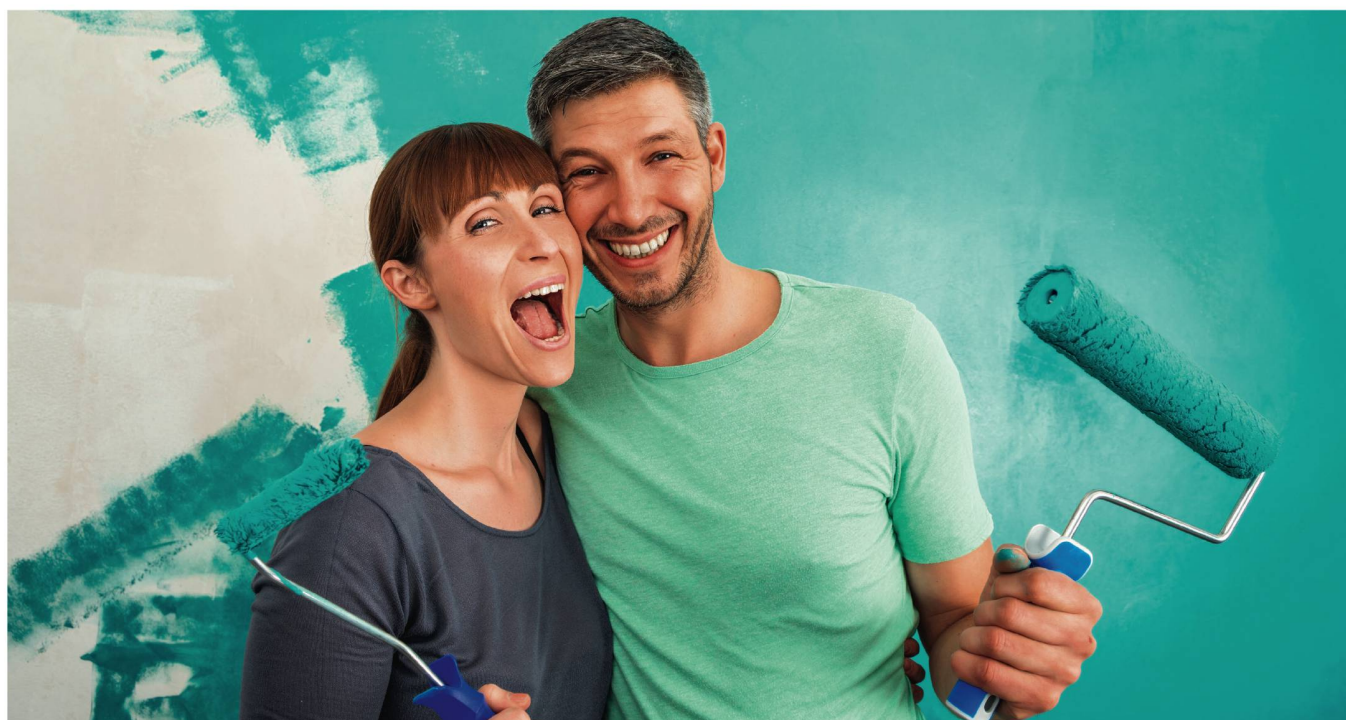
### Des murs de couleur pour un moral d'acier

Il suffit parfois d'un rien pour redonner vie à son appartement. Des tons appropriés peuvent modifier du tout au tout l'atmosphère d'une pièce. Conseils.

« **C**olorer les murs de son logement remonte le moral de façon rapide et immédiate. » D'entrée de jeu, Agnès Conté, architecte d'intérieur chez acdesign à Neuchâtel, pose le décor.

Mais les couleurs n'ont pas qu'un effet sur le bien-être. Éléments importants de décoration, elles peuvent aussi changer les volumes des pièces et dans certains cas, influencer la consommation d'énergie.

Pour remplir tous ces rôles, elles doivent toutefois être sélectionnées avec soin. Et comme le souligne notre spécialiste, le choix des tons dans un appartement reste très subjectif. « Il ne faut pas mettre des couleurs à tout prix, uniquement parce que c'est la mode. Mais définir clairement celles que l'on n'aime pas et à l'inverse, celles qui nous font envie. Et quand on dit « couleur », on pense tout de suite à des teintes très >>>



Vous avez le moral dans les chaussettes: repeignez les murs de votre logement!

#### GRANDS-PARENTS

68

Des petits-enfants heureux de venir.

#### ANNE ROUMANOFF

70

L'humoriste française est de retour chez nous. Interview.

#### FRAGMENTS DU PARADIS

74

A voir: un très joli documentaire sur notre vision de l'au-delà.

#### BALAVOINE

77

Il y a trente ans, le chanteur perdait la vie en Afrique.

#### VOYAGE

80

Le père de tous les geysers est en Islande.



Avant de vous rendre dans un magasin, définissez les couleurs qui vous plaisent. Et attention: repeindre les murs de son chez-soi demande du savoir-faire!

vives. Mais ce n'est pas toujours le cas! Alors que choisir? Tout dépend des fonctions de chaque pièce et de l'ambiance que l'on désire y mettre. Petite visite des lieux, pour vous aider dans vos choix et vous donner un peu d'inspiration.

**HALL D'ENTRÉE**

L'entrée est une transition entre l'intérieur et l'extérieur. C'est elle qui donne le ton, étant la première pièce de l'appartement. L'idéal est donc d'opter pour des couleurs dynamiques, comme le rouge, le jaune, l'orange ou encore le vert, convivial et optimiste.

**CUISINE**

Le rouge est excitant, dynamique, il favorise le contact et la passion. Il a donc plutôt sa place dans les pièces à vivre et en particulier dans la cuisine, car il met en appétit. Evitez toutefois les rouges trop vifs et choisissez de préférence des bordeaux.

**CHAMBRE À COUCHER**

Pièce de repos et de détente, la chambre à coucher devrait accueillir

des couleurs sourdes. Par exemple, des tons prune ou bleu, qui évoquent le calme, le spirituel et le repli sur



« Colorer les murs remonte le moral! »

AGNÈS CONTÉ, ARCHITECTE D'INTÉRIEUR

soi. Ou des bruns, associés au bien-être. On évitera les couleurs agressives (rouge vif, orange, turquoise) à moins qu'au réveil, on ait tout de suite besoin d'être stimulé!

**SALON**

Pour une ambiance feutrée, choisissez plutôt des tons communs et décontractés, comme le bleu et le vert, très doux, en différentes déclinaisons. Et pour davantage de dyna-

misme, optez pour des compositions vives et chaudes (rouge ou orange). A noter que ce genre de pièces sont souvent très chargées de meubles en tout genre, livres, appareils électroniques, etc. Privilégiez donc la simplicité.

**BUREAU**

Ni trop vives, ni trop fades, les couleurs dans un bureau devraient être stimulantes. Le bleu favorise la créativité, le violet aide à la concentration et le jaune, joyeux et chaleureux, stimule l'intellect. D'ailleurs, où qu'elle se trouve, cette couleur chaude rappelle la lumière du soleil. Elle convient donc aussi très bien dans les autres pièces de l'appartement.

**SALLE DE BAIN**

Dans la salle de bain justement, le jaune est tout à fait approprié: il va vous donner du courage le matin. Autrement, vous pouvez aussi préférer du bleu, pour un rappel à l'eau ou du vert, pour un retour aux sources. Mais généralement, dans les salles d'eau toutes les couleurs sont les bienvenues. Laissez donc libre cours à votre imagination!

**ÉVITER LE «TOTAL LOOK»**

Le choix des couleurs est un art qu'il faut savoir maîtriser. Il ne se fait pas au hasard, au risque de vivre dans un espace peu harmonieux et trop chargé. Avant de se lancer la tête la première, certaines règles méritent d'être respectées.

Pour Agnès Conté, il vaut mieux éviter le «total look», c'est-à-dire peindre une pièce avec une seule et même couleur partout. Peignez un voire deux pans de mur au maximum. Et à des endroits appropriés, qui attirent le regard. Et n'oubliez pas les plafonds! «L'idéal, dans la chambre à coucher, est de peindre un seul des murs en gris (côté tête de lit) ainsi que le plafond, pour avoir une continuité.»

**RESPECTER LES PROPORTIONS**

Pour s'assurer d'une certaine harmonie, il ne faudrait pas non plus avoir plus de trois couleurs dans une pièce (murs, mobilier et accessoires compris). Tout en respectant les pro-

portions 60/30/10. Dans un salon, le 60 représente la couleur dominante, soit du blanc, le 30 un pan de mur, peint en bleu canard par exemple, et le 10, les accessoires (coussins, bougies, etc.) en jaune moutarde.

Bien sûr, il est aussi possible de jouer les contrastes forts pour plus de dynamisme. Mais dans tous les cas, il faut garder en tête un fil conducteur et une certaine logique. Si, une fois dans le hall, on est entouré de pièces de plusieurs couleurs différentes, on peut vite se sentir envahi et mal à l'aise.

#### CONSOMMATION CHANGEANTE

Les couleurs influencent aussi la consommation d'énergie. En fonction des teintes, la luminosité sera plus ou moins prononcée. Les besoins en

éclairage vont dès lors varier en conséquence.

Sur [energie-environnement.ch](http://energie-environnement.ch), le site internet d'information des services de l'énergie et de l'environnement des cantons romands, il est précisé qu'un mur intérieur peint en blanc ou en jaune renvoie dans la pièce environ les trois quarts de la lumière qu'il reçoit. Mais s'il est en bleu, il en réfléchit moitié moins! Logiquement donc, plus la pièce est foncée, plus il faudra utiliser des lampes pour l'éclairer. Sans compter qu'on risque de devoir les laisser allumer jusqu'à tard dans la matinée et les enclencher tôt dans la soirée.

Par ailleurs, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les blancs ne sont pas systématiquement les plus lumineux. Certaines teintes colorées

le sont davantage, comme les pastels verts ou bleus avec une grande proportion de blanc. La clarté d'une peinture est généralement mentionnée sur le pot, abrégée LRV pour «Light Reflectance Value» soit «Valeur réfléchissante de la lumière». Un indice LRV de 70 signifie que la peinture va réfléchir 70 % de la lumière.

#### PROPORTIONS ÉQUILIBRÉES

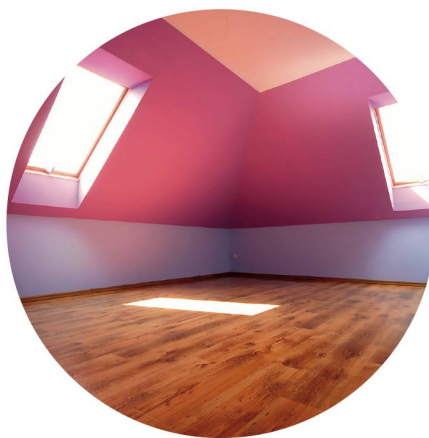
Une couleur plus ou moins foncée peut également rééquilibrer les proportions d'une pièce. Ainsi, plus elle est claire, plus elle va ouvrir l'espace. Inversement, plus elle sera sombre, plus la pièce semblera petite. Si votre chambre à coucher est très grande et si vous désirez qu'elle soit plus cosy ou intimiste, choisissez des teintes foncées!

MARIE TSCHUMI

## TROIS COULEURS POUR TROIS ATMOSPHÈRES



Le jaune, joyeux et chaleureux, stimule l'intellect.



Le violet aide à la concentration. Idéal dans un bureau.



Le bleu évoque le calme, le spirituel et le repli sur soi.

## ENGAGER UN PEINTRE: COMBIEN ÇA COÛTE ?

Repeindre les murs de son appartement n'est pas une mince affaire. Il faut protéger les meubles et les sols, choisir les bonnes peintures, les rouleaux adéquats, faire attention aux finitions, ne pas dépasser sur la paroi d'à côté... Bref: peindre est un métier, qui n'est pas à la portée de tous. Faire appel à un professionnel peut donc s'avérer judicieux.

Mais combien ça coûte? Déjà, pour commencer, demandez deux, voire trois devis pour vous faire une idée et

comparez. A noter que normalement, le peintre devrait faire le déplacement pour se rendre compte précisément du travail à entreprendre.

Pour peindre un pan de mur lisse et blanc (8 m<sup>2</sup>), en jaune pastel par exemple (deux couches), il faudra compter environ 85 fr. de l'heure, selon les estimations d'un maître peintre de la région de Moutier, et 15 % en sus pour la fourniture. Un tel travail nécessitant environ quatre heures, le total devrait donc se situer autour de 390 fr.